MOJE DZIECKO

40 GR.



MIESIĘCZNIK DLA RODZICÓW i WYCHOWAWCÓW

art. iwa

ROK II STYCZEŃ 1937 Nr. 5

TREŚĆ NUMERU:

Karnawał—Mięsopusty—Zapusty

Karnawał, wyraz pochodzenia włoskiego, oznacza czas zabaw od Nowego Roku do Środy popielcowej.

Początek tego sięga oczywiście czasów i obrzędów pogańskich, związanych z przesileniem zimowym i starożytnymi obyczajami religijnymi i rodzinnymi. Po zaprowadzeniu chrześcijaństwa zostały one dostosowane do wiary Chrystusowej. Dawniej, czas ten nazywał się „mięsopusty“, ostatki zaś — „zapusty“ i we wszystkich warstwach społecznych obchodzony był bardzo wesoło. W ciągu tych dni, u zamożniejszej szlachty odbywały się kuligi (kuliki) sankami, lub bryczkami, wedle stanu pogody, przy czym konie miały u szyi poprzyczepiane dzwonki.

Hucznie tedy, z brzękiem, śpiewem, muzyką jeżdżono od dworu do dworu, gdzie gości suto podejmowano, tańczono i weselono się, i zwykle orszak zabawowy, powiększony przez domowników każdego dworu, jechał znowu do najbliższych sąsiadów na dalszą zabawę. Często przy tym łączono maskarady, przebierania się, rodzaj amatorskiego lotnego „teatrum“, o czym wspomina i poeta Malczewski w utworze swym „Maria“.

W sferach uboższych i u ludu istniało mnóstwo zabaw, obrzędów, śpiewek na ten czas; a niektóre z nich choć okrojone, zamienione i zmniejszone przechowały się dotąd, przynajmniej w okolicach bardziej oddalonych od wielkich miast, które niwelują stare obrzędy. Na przykład, w okolicach Suwałk parobczaki i pastuchy stroją i obnoszą po wsiach wizerunek kozy, uszyty ze szmat, obwieszony świecidłami i brząkadłami, lub jeden z parobków sam się za kozę przebiera. Śpiewając pieśń obrzędową, dają do zrozumienia gospodarzom, do których zawitają, że, jeżeli nie wykupią się „wołoczebnem“, czyli datkiem w gotowiźnie, lub produktach, to im krowy mleka mało dawać będą.

Parobczak, przebrany za kozę, tura, lub bociana śpiewa:

Ja jestem mantuańskie książę,
idę z dalekiego kraju,
gdzie psy ogonami szczekają,
ludzie łokciami gadają,
jedzą uszami,
a słuchają nogami,
słońce tam o zachodzie wschodzi,
a o wschodzie zachodzi,
kurczę tam kokosze wodzi,
każdy na opak gada,
a deszcz z ziemi
do nieba pada.

Naturalnie, śmiech, pisk, uciecha; sypią się datki i poczęstunek. W powiatach północnych w tymże czasie młodzieńcy chodzą z bocianem, to jest z wyobrażeniem własnego wyrobu tego ptaka, umieszczonym na końcu dyszla sań, posuwanych przez

nich samych. I ci, również zbierają „wołoczebne“, strasząc skąpych, że robactwo zboże psuć im będzie, jeżeli nie ofiarują co dla bociana.

„Wołoczebne“ owo (wyraz, pochodzący od włóczenia się), wydają w karczmie na zabawę. Tam podochocone kumoszki wsiadają na sanie i używają „kulika“.

W Łomżyńskim, przez cały karnawał, w każdą sobotę młodzież wyprawia sobie tańce, w miejscu, gdzie się i z innych wsi schodzą chłopcy. Lecz nie zawsze w jednej i tej samej wsi, tylko w każdą sobotę w innej.

Taniec zwykle rozpoczyna się koło 10-tej w domu gospodarza, mającego dość obszerną izbę z podłogą zdatną do tańców.

Dziewczęta bywają zapraszane przez jednego z młodzieńców, który chodzi od domu do domu, gdzie są panny, i prosi rodziców o pozwolenie jej pójścia na tańce, kłaniając się przy tym przepisowo rodzicom i pannie.

Zaproszone dziewczęta przychodzą na tańce same i bawią się ze wszystkimi. Bywają zaproszone mieszkanki i z dalszych wiosek; po nie przyjeżdżają chłopcy sankami, lub bryczkami.

Zabawa trwa do 4-tej rano, po czym rozchodzą się do domu. Ci zaś, co z daleka przybyli, zostają jeszcze i są przez gospodarza podejmowani śniadaniem. Później zbierają od nich składkę na muzykę. Jeden z chłopców obchodzi z talerzem kolejno wszystkich obecnych, a ci rzucają na talerz co łaska. Następnie rozjeżdżają się do kościoła.

W Łomżyńskim w okolicach Zambrowa zapusty nazywają się „Bachusyczynne“.

Jedni do drugich spieszą na zabawę, zamawiają muzykę u jednych w niedzielę, u drugich w poniedziałek, u trzecich we wtorek do północy.

Jadła i napoju bywa wszędzie do syta: różne mięsiwa pieczone, kiełbasy, placki, oraz pampuchy (ciasto z pszennej mąki na drożdżach, pieczone na słoninie w rondlu, rodzaj pączków).

W ostatni wtorek wieczerzę jadają w gościnie koło 8-ej, tańczą do 10-tej i rozchodzą się do domu, gdzie przed północą odbywa się uczta domowników. Z uderzeniem 12-tej wstają od stołu i idą na spoczynek, mówiąc:

„Post, post, post!“

Niegdyś, w całym kraju zapusty obchodzono hałaśliwie, hulaszczo, boć nadchodził czterdziestodniowy post, należało użyć radości świeckiej, śpiewano więc:

— Zapust, zapust, zapustowe dziecię,
ucieszcie się chwilkę, bo go nie ujrzycie,
bo go nie ujrzycie, aż na przyszły roczek,
aże mu od żuru na nic schudnie boczek.

Kaznodzieje i moraliści karcili zbytki, a Grzegorz z Żarnowca dowodził:

— Większy zysk czynimy diabłu, trzy dni rozpustnie mięsopustując, niżli Bogu, czterdzieści dni nieochotnie poszcząc.

Rej zaś pisze z ironią:

„Jeśli kto w zapusty przy zabawie nie szaleje, nad miarę nie je, nie pije, to jakby nie uczynił zadość chrześcijańskiej powinności“.

Zabawa dochodziła do szczytu w zapustny wtorek; o północy cichła muzyka, sprzątano ze stołu resztki mięsa, wnoszono śledzia — —

Nie zawsze jednak chciano wiedzieć, kiedy jest północ i młodzież tańczyła do świtu, na co pobożniejsi sarkali. Okazuje się, że czasy dawniejsze i pod tym względem nie wiele różniły się od obecnych.

Stefania Ottowa.



Na śniegu

Uciekajmy z murów miasta,
tam, gdzie ziemia, las porasta,
gdzie przestwory pól i łąk...
Bo tam, zima, wróżka biała
śnieżny dywan rozesłała,
ziemia lśni, jak lilii pęk.

Śniegu zwały, śniegu masa,
dziatwa po nim brnie i hasa,
salwy śmiechu biją hen....
kul śniegowych słychać świsty,
dzwoni śmiech radosny, czysty
nawet bór swój przerwał sen...

Wysrebrzone jodły, sosny
na dziecięcy chór radosny
spoglądają z górnych stron:
wre uciecha, wre zabawa,
zima — wróżka dziś łaskawa —
bije śmiechu, śpiewu dzwon...

Est=Ot.

Jaś w izbie

Izba jest najbliższym otoczeniem dziecka. W niej przyszło ono na świat, w niej nauczyło się patrzeć, mówić i myśleć. W izbie postawiło pierwsze kroczki i rozpoczęło badanie nieznanego dotąd dla siebie świata. Stoły i ławy — to jakieś dziwne olbrzymy, piec, buchający ogniem — pełen tajemniczości i grozy. Mały Jaś dotyka każdego przedmiotu, obchodzi kilkadziesiąt razy, chciałby go nawet do buzi włożyć w celu lepszego poznania — i wreszcie dochodzi bezwiednie do wniosku, że już go dobrze zna. W ten sposób stara się poznać wszystko, co widzi.

Miesiące mijają malec rozwija się bardzo szybko. Już teraz zauważył podłogę, czysto zamiecioną, lub śmiecie po kątach; pajęczyny w rogach izby — lub czysto obmiecione i obielone ściany; łóżka — starannie posłane, lub barłóg, nigdy nietykany. Jasia brud nie dziwi, nie umie on jeszcze krytykować wysiłków matki, czynionych w tym kierunku. Rośnie więc i już od najmłodszych lat zżywa się ściśle z tym, co go otacza. A czy wiecie, matki, że będzie on kiedyś taki sam, jakimi wy jesteście? Czy wiecie, że już teraz budzi się w nim poczucie piękna i zamiłowania do czystości?

Jeżeli Jaś od najmłodszych lat widzi stale pajęczyny w rogach izby, czyż mają go one dziwić? Wydaje mu się, że to zupełnie normalny objaw, że tak być powinno, bo tak jest u jego matki, a matka przecież mądra i Jaś chce być takim, jak ona. Czy mają go dziwić brudne i zamazane szyby w oknach, przez które nie można zobaczyć świata Bożego, jeżeli czystych nigdy nie widział?... Jeżeli jesteś, matko dobrą i staranną gospodynią, dbającą o swoje mieszkanie, to dziecko twoje też takie będzie.

Jeśli zobaczy ono starannie utrzymany kwiatek na oknie, zawieszone kilka ładnych obrazków na ścianie, lub świeżo uprany i uprasowany obrus na stole, to same zobaczycie, jak malec wasz, znalazłszy gdzieś niepotrzebną karteczkę i ołówek, zacznie pilnie „bazgrać“, czyli rysować nowy obrazek na ścianę. Zobaczycie potem, jak będzie usiłował przypiąć go lub przybić w jakieś miejsce, upatrzone przez siebie. Zobaczycie, jak weźmie czasem kubek wody, aby podlać rosnący kwiatek, bo widział, jak wyście to robiły.

Matka krząta się po izbie. Myje podłogę. Wyszła na chwilę i zostawiła samego Jasia. Wraca i cóż widzi?... Malec wziął się do roboty: Podłoga calutka zalana wodą. Jaś trzyma w małych rączkach szczotkę i szoruje nią z całej siły, a raczej rozmazuje brud po podłodze, a zarazem po buzi, ubranku i nóżkach. Zmoczony do koszulki, ale oczka się śmieją, języczek wystawiony z uśmiechniętej buzi. Spostrzega matkę i dumnie na nią spogląda:

— Jaś też umie myć podłogę! — pada jego pierwsze słowo.

Jakże jednak wielkie jego zdziwienie, gdy, zamiast oczekiwanej pochwały, matka kładzie go na kolana i biedny malec obrywa kilka mocnych, nieoczekiwanych klapsów! Jaki wynik?... Matka, zdenerwowana, kończy robotę i przebiera mokre dziecko, nie szczędząc szturchańców i wymyślań, a malec zaszywa się po chwili w kąt izby, płacze i patrzy z żalem, nieufnością i złością na niesprawiedliwą matkę.

Innym razem Jaś dźwiga większą od siebie miotłę i usiłuje nią zamieść podłogę bo widział nieraz, jak to matka robiła. Ale miotła ciężka, trudno ją utrzymać w małych rączkach, a cóż dopiero mówić o zamieceniu

śmieci! Jakiż rezultat?... Śmiecie, które były w kąciku, porozmiatane na wszystkie strony, rączki brudne i podrapane. Matka denerwuje się znowu.

Biedny Jaś! Nic mu się nie udaje! Po kilku próbach traci zupełnie chęć do jakichkolwiek prac w domu i teraz nieprędko będzie matka miała z niego pociechę i wyrękę.

Nie wolno wam, matki, odsuwać dziecka od prac, do których samo się garnie!

Niejednokrotnie wasze maleństwo, zamiast pomocy, przyczyni wam jeszcze roboty, ale trudno, musi ono mieć możność nauczenia się tego, czego wyście się sporo lat uczyły! Jeśli raz zabijecie w dziecku chęć do czynu, to potem nieprędko będziecie mogły naprawić wasz błąd! Pamiętajcie o tym, że jakie jest wasze mieszkanie, takie będzie w przyszłości mieszkanie waszego dziecka; jakimi wy jesteście, takie będzie i ono; pamiętajcie, że już od najmłodszych lat w waszym dziecku wytwarzają się nawyknienia estetyczne, higieniczne i budzi się chęć do czynu.

M. Ryży-Kolendowa.

Jak pielęgnować jamę ustną?

Każdy człowiek powinien wiedzieć, jak ważną rzeczą dla zdrowia. dla naszej równowagi umysłowej i zadowolenia jest normalne działanie i dobry stan narządów. Jednym z nich jest jama ustna. Wszelkie zaburzenia związane przede wszystkim z zębami zakłócają harmonię czynności pozostałych organów naszego ciała.

Najpospolitszym schorzeniem jamy ustnej jest próchnica zębów, mająca wiele przyczyn ściśle ze sobą związanych. Bezpośrednią przyczyną próchnicy jest rozpuszczanie się szkliwa zębów w kwasach powstałych na skutek psucia się resztek pokarmów. Trzeba też sobie uprzytomnić, iż proces ten odbywa się w obecności niezliczonej ilości bakterii, stale obecnych w jamie ustnej. Prócz tego wielką rolę odgrywają czynniki usposabiające do próchnicy jak niezdrowy klimat, złe mieszkanie, odżywianie.

Pokarmy winny dostarczać organizmowi dużo wapna i wszelkich witamin. Dlatego też należy zwracać uwagę, aby w jadłospisie figurowały kasze, potrawy mleczne, mączne i jak największa ilość jarzyn.

Trzeba również wiedzieć, że pewne prace zawodowe niszczą zęby, np. prace w oparach kwasów, zawód cukierniczy itd. Dziedziczność także gra tu wielką rolę — dzieci alkoholików lub morfinistów, mają większą skłonność do próchnicy. Najnowsze badania uzależniają też stan zębów od należytego funkcjonowania gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym. Próchnica zębów wywołuje dokuczliwe zapalenia nie tylko samej miazgi zębowej, ale też stany zapalne tkanek, otaczających zęby, wymagające niejednokrotnie poważniejszego zabiegu chirurgicznego. Prócz tego znane są wypadki, gdzie chore zęby wywołują zaburzenia w odległych narządach jak serce, żołądek, nerki, mózg itd. Na skutek niedokładnego żucia pokarmów, żołądek gorzej pracuje, co wywołuje złe trawienie. Zdarzyły się wypadki, że gdy u chorego na serce usunięto niewyleczony ząb, wszystkie dolegliwości się skończyły. Dzisiaj żaden z lekarzy nie lekceważy zębów i gdy wszelkie podejrzenia dotyczące przyczyny choroby nie dadzą dobrych wyników, wtedy zazwyczaj drobny zabieg — wyleczenie lub

usunięcie chorego zęba zastąpi wszelkie dotychczas stosowane kuracje.

Na ogół stan zębów przedstawia się u nas wybitnie niezadawalająco. Nasuwa się pytanie: co mamy robić, aby to zmienić? Przede wszystkim należy dbać o młode pokolenie. O zęby dziecka trzeba się troszczyć, zanim ono przyjdzie na świat.

Kościec dziecka, kształtujący się już w łonie matki, wymaga dostarczenia mu odpowiedniej ilości soli wapna i fosforu. Bierze je oczywiście z organizmu i pożywienia matki. To jednak nie wystarcza i trzeba odpowiednimi preparatami wapna i fosforu zasilić młody organizm. Okres ciąży rujnuje też zęby kobiety. Trzeba więc zwrócić na nie w tym okresie specjalną uwagę, leczyć je, aby nie dopuścić do większego ich zniszczenia.

Z chwilą przyjścia dziecka na świat trzeba zwrócić uwagę na higieniczne warunki, powietrze, słońce i pełnowartościowe odżywianie. Mleczne zęby należy pielęgnować tak, jak się pielęgnuje stałe. Oczyszczać je szczoteczką z proszkiem rano i wieczór z resztek jedzenia, a w razie pojawienia się próchnicy nie zwlekając plombować.

Staranne czyszczenie zębów jest głównym zabiegiem higienicznym tyczącym jamy ustnej. Nie trzeba chyba wspominać, że każda osoba powinna mieć w ł a s n ą szczoteczkę, przeznaczoną w y ł ą c z n i e d o c z y s z c z e n i a z ę b ó w. Należy na ogół używać szczoteczek ostrych, które lepiej usuwają wszelkie resztki, tkwiące między zębami. Szczoteczka powinna być starannie osuszana i przechowywana w czystym miejscu, aby nie osiadał na niej kurz. Równie pożądanym zabiegiem jest płukanie jamy ustnej i gardła po każdym jedzeniu, lub po przyjściu do mieszkania ze szkoły czy pracy. Dobrze jest dodać wtedy do płukanki nieco wody utlenionej, lub innego łagodnego środka dezynfekcyjnego (łyżeczka wody utlenionej na szklankę wody).

Pamiętajmy również, że jedzenie jabłek wpływa bardzo dodatnio na utrzymanie czystości i świeżości jamy ustnej.

Parę słów należy jeszcze poświęcić kamieniowi nazębnemu. Powstaje on z resztek pożywienia, nie usuniętych przez czyszczenie. Niszczy on zęby oraz dziąsła, wywołując obumieranie tkanek, utrzymujących ząb w zębodole. Następuje rozchwianie zębów, kończące się niejednokrotnie wypadaniem ich. Gdy czyszczenie zębów nie zapobiega tworzeniu się kamienia, należy wówczas u lekarza dentysty parę razy do roku usuwać go w zupełności. W wypadku większych braków w uzębieniu przy zębach stałych, należy uzupełnić je mostkami, lub dostawkami kauczukowymi. W przeciwnym bowiem razie pozostałe zęby osłabiają się ogromnie wskutek zbytniego przeciążenia ich pracy.

Irena Kuczyńska,
Lek.-dentysta.

Do bieżącego numeru „Mojego Dziecka" załączamy bezpłatny dodatek dla dzieci, bajeczkę p. t. „Głodny Zajączek" ilustrowaną rysunkami, przeznaczonymi do kolorowania.

Jak ubierać dzieci do sportów zimowych

Śnieżny całun, pokrywający grubą warstwą ziemię, to przyczyna wielkiej radości dzieci. Nadeszła bowiem dla nich chwila, kiedy mogą wydobyć swoje saneczki i wydostać się z nimi na upragnioną swobodę.

Mogą godzinami zjeżdżać z górki. podciągać się na nią z powrotem i znów zjeżdżać. Nigdy nie mają dosyć. Chyba, że trochę zmarzną albo się zamoczą. Ale właśnie roztropna matka musi tak dziecko ubrać, aby nie zmarzło, ani zgrzało się, ani nie przemoczyło odzieży w wilgotnym śniegu. Trzeba zacząć od zaopatrzenia dziecka w jaknajwiększą ilość rzeczy wełnianych. Kłaść je warstwami, co zapobiegnie przemakaniu od śniegu i wynikającemu stąd zaziębieniu. Ubieranie racjonalne zaczyna się od spodu. A więc ciepła wełniana koszulka i trykoty. Na to flanelowa koszula, czy bluzka, sweter i treningowa bluza. Dołem wełniane skarpetki lub pończochy. Buty i...

I tu zaczyna się kłopot, nie każdy może kupić dziecku grube sportowe buty, które się nasyca pastą zabezpieczającą od przemakania. Wiadomo jednak, że właśnie najważniejsze jest zabezpieczenie nóg od zamoczenia. Trzeba zatem z konieczności dawać dziecku kalosze i do tego długie sukienne getry, które nie przemiękają tak, jak trykotowe. Śniegowce są o tyle niepraktyczne, że nabiera się w nie dużo śniegu.

Jeżeli zaś nie ma innego wyjścia, to trzeba włożyć na buciki grube skarpetki wełniane, podciągnąć je wysoko na pończochy, czy też na rajtuzy i dopiero na wierzch kłaść śniegowce. Zabezpieczy to w każdym razie stopy od przemoczenia. Dziecko, które używa saneczkowania zupełnie samodzielnie, należy ubierać raczej lżej, ażeby pozostawić mu jaknajwiększą wygodę i płynącą stąd swobodę ruchów. Jeżeli będzie miało na sobie sweter (zabezpieczone odpowiednio pod spodem) rajtuzy i dobrze obute stopy, czapeczkę i rękawiczki, nie zmarznie z pewnością. Będzie mogło z łatwością zjeżdżać i wciągać sanki pod górę. Posyłanie dziecka na saneczki w palcie należy uważać za najgorszą konieczność, której trzeba czemprędzej zapobiec. Można z jakiegoś starego palta zrobić kurteczkę, o ile matka obawiałaby się, że ciepłe wełny pod spodem, sweter lub ewentualnie wiatrówka nie dość zabezpieczą dziecko od chłodu. Należy jednak liczyć się z tym, że saneczkowanie wymaga dużo ruchu, przy którym dziecko bardzo się rozgrzewa. A wiadomo, że osoba przegrzana najłatwiej się zaziębia. Dlatego też do obowiązków matki będzie należało zorientowanie się przez pierwszych parę dni jak dziecko reaguje na saneczkowanie i jak jest w tym sporcie zaawansowane. Stosownie do tego musi dziecko ubierać. Oczywiście bardzo dobre są całe komplety treningowe, składające się z długich spodni ujętych w kostce na gumkę i z takiej samej bluzy.

Bardzo ważną rzeczą jest przebranie dziecka zaraz po powrocie do domu. Trzeba czemprędzej zdjąć wszystko, co mokre, wytrzeć dziecko starannie i przebrać w suche odzienie. Oczywiście należy pozdejmować wszelką wełnianą bieliznę, o ile dziecko nie nosi jej na stałe i przebrać je tak jak ubiera się normalnie. Nie można podchodzić do saneczkowania jedynie z punktu widzenia zabawy. Należy zdawać sobie całkowicie spra-

wę z tego, jakie duże zdrowotne znaczenie ma przebywanie na mroźnym powietrzu, przebywanie połączone z ruchem, z pewnym wysiłkiem fizycznym, wyrabiającym zręczność, szybszy obieg krwi i pobudzające organizm do zdrowej reakcji. Poza saneczkowaniem drugim sportem, który mogą uprawiać już i małe dzieci, jest łyżwiarstwo. Tu podstawą ekwipunku są łyżwy i buty do nich dopasowane, włożone na grube wełniane skarpetki lub na dwie pary cieńsze. Pod spód należy ubierać dziecko tak samo w wełny, a na wierzch dawać bluzy treningowe i spodnie. Trzeba przy tym zaznaczyć, że ta forma ubrania przyjęła się tak samo dla dziewczynek, jak i dla chłopców. Przy łyżwiarstwie należy zwracać baczną uwagę na zabezpieczenie stóp przed zmarznięciem. Bo skostniałe stopy tak utrudniają swobodę ruchów i są taką udręką, że poprostu zniechęcają dziecko do tego miłego i zdrowego sportu. Pamiętajmy również o ciepłych rękawiczkach i o zasłanianiu uszu specjalnymi nausznikami lub wełnianymi kominiarkami (hełmami). Bo odmrozić je jest bardzo łatwo.

Szyję można osłonić ciepłymi szalami z wełny, nie jest to jednak konieczne, a przy bardzo szybkim ruchu nawet zawadza. W miejscowościach podgórskich już małe dzieci zaczynają jazdę na nartach. Nie przesądzając granicy wieku do tego trudnego sportu można powiedzieć w sprawie ubrania, że wymaga ono zupełnie specjalnego ekwipunku. Przede wszystkim butów dopasowanych do nart, długich spodni o specjalnym kroju, ciepłej bielizny, wiatrówki, skarpetek i rękawic wełnianych lub brezentowych (nieprzemakalnych), z jednym palcem. Taki ekwipunek nie jest tani, jeżeli weźmie się pod uwagę szybki rozrost dziecka. Dlatego też sport ten raczej należy zostawić wiekowi późniejszemu.

M. D.

Kilka uwag o oświetlaniu mieszkań

Nie we wszystkich mieszkaniach spotyka się wystarczające i właściwe oświetlenie, a jednak nie jest rzeczą obojętną w jaki sposób pokoje oświetlimy. Braki oświetlenia powodują nieraz wiele strat dla jednostek i rodzin. Nie jeden chętniej przebywa po za domem tylko wskutek braku dobrego światła u siebie. Z tego samego powodu w takich mieszkaniach domownicy napotykają na znaczne trudności w swoich czynnościach, a dzieci trudno zachęcić do odrobienia zadanych lekcji. W izbie źle oświetlonej ludzie stają się mniej zaradni, gorzej wykonują swe czynności i z tych powodów ich straty materialne mogą być znaczne, a dołączają się nieraz też straty moralne i osłabienie wzroku. W przeważnej ilości wypadków za daleko posunięta oszczędność na oświetleniu mieszkania, powoduje zwiększenie innych wydatków lub zmniejszenie dochodów.

Najczęściej są spotykane następujące błędy oświetlenia: Lampy nie osłonięte, umieszczone za nisko rzucają światło bijące w oczy, rażą wzrok i stosunkowo za słabo oświetlają miejsca, które przede wszystkim powinny być jasne w czasie zajęć domowych.

Również szkodzi oczom, gdy światło jest za słabe, a praca wymaga lepszego oświetlenia.

I chociażby skutki nie wystąpiły zaraz, to jednak odczujemy je tracąc dobry wzrok wcześniej, niż w normalnych warunkach. Szczególnie potrzeba jasnego oświetlenia miejsca pracy przy robotach precyzyjnych, robótkach ręcznych, rysowaniu i nauce szkolnej. W pokojach gdzie tylko odpoczywamy, wystarczy słabsze światło. Miejsca, które chcemy utrzymać we wzorowej czystości, a szczególnie gdzie przyrządzamy potrawy należy też zaopatrzyć w jasne światło.

Jeszcze większość mieszkań w naszym kraju narazie korzystać musi z oświetlenia naftowego. Może ono być dobre i wystarczające, gdy zastosujemy odpowiednio jasne lampy. Pamiętać należy, że im większa izba i im ma ciemniejsze ściany, tym silniejsze światło jest dla niej potrzebne. Jeżeli zależy nam, aby tylko na stole było jasno, najlepiej użyć lampy stojącej, na niezbyt wysokiej podstawce, z umbrą z porcelany lub ze szkła matowego. Poza tym należy ją dodatkowo osłonić abażurem z materii lub papieru, aby patrzących na lampę jej blask nie raził, a przedmioty na stole były dobrze oświetlone. Często się zdarzają lampy stojące o tak wysokich podstawkach, że siedząc przy stole, mimo umbry, bezpośrednio widzimy płomień. Wadę tę można łatwo usunąć odpowiednim abażurem. Dla dobrego oświetlenia małej przestrzeni lampy o niskich podstawkach są o tyle lepsze, że im bliżej znajduje się źródło światła, tym miejsce oświetlone jest jaśniejsze. Gdy stół jest wielki i korzysta z niego przy pracy więcej osób, lub gdy chcemy rozwidnić równocześnie cały pokój, najlepiej użyć do tego lampy wiszącej nad stołem, jednak światło jej musi być znacznie silniejsze. Takie lampy naftowe zwykle zaopatrzone są w palnik okrągły, który wymaga zawsze bardzo starannego zrównania knota, aby uniknąć kopcenia i pękania szkiełek. Czyszczenie zakopconej, rozgrzanej lampy, lub dolewanie wtedy nafty jest kłopotliwe, dlatego pamiętać o tym trzeba zawsze za dnia. Dolewanie nafty bez zgaszenia może skończyć się pożarem. Często zdarza się, że w handlu sprzedają źle oczyszczoną naftę, zmieszaną z benzyną. Jest ona łatwiej zapalna i może nawet spowodować wybuch. Wprawdzie można niebezpieczeństwo to częściowo zmniejszyć przez dodanie soli kuchennej do takie nafty, lepiej jednak jej nie używać, chociażby cena jej była niższa. Jeżeli chcemy uzyskać jaśniejsze światło przy źle oczyszczonej nafcie należy dodać na 1 litr nafty łyżkę naftaliny. Istnieją lampy naftowe, jednak mało znane i rzadko używane, które mają specjalne palniki, dające jasne światło przy małym zużyciu nafty. Nieco więcej rozpowszechniły się podobne lampy spirytusowe.

Spalanie się nafty pochłania tlen z powietrza, zamieniając go na szkodliwy dla organizmu ludzkiego dwutlenek węgla. Wobec tego pamiętajmy, że mieszkanie oświetlane naftą należy częściej wietrzyć.

Światło gazowe przy odpowiednim rozmieszczeniu lamp jest zdrowe dla

oczu. Ponieważ jednak gaz stosowany w tym celu jest szkodliwy dla zdrowia, należy zawsze pamiętać o dokładnym zakręcaniu kurków i bezpieczników gazowych, a w czasie zapalania odkręcać i zapalać szybko, aby gaz się nie rozchodził w powietrzu. Trzeba też pilnować młodsze dzieci, aby nie ruszały kurków gazowych, starsze zaś nauczyć, jak się należy z nimi obchodzić. Przed udaniem się na spoczynek potrzeba zawsze sprawdzić, czy dopływ gazu jest zamknięty. Szkodliwe działanie ulatniającego się gazu odbije się nie tylko na ludziach, lecz nawet na hodowanych w domu roślinach. Gaz po spaleniu się wprawdzie traci trujące działanie, jednak zabiera nam tlen i pogarsza nam wskutek tego skład powietrza. Wobec tego mieszkanie, które ma instalację gazową musimy często przewietrzać.

Nie ma tych wad światło elektryczne. I jeżeli instalacja jest przeprowadzona przez fachowców starannie, nie grozi nam ani pożarem ani porażeniem prądem.

Gdybyśmy zaś byli zmuszeni sami wykręcać żarówki, poprawić druty przy lampie, lub z innych powodów naruszać przewody elektryczne, pamiętać należy, że potrzeba przede wszystkim wyłączyć prąd, to znaczy przekręcić kontakt tak, jak przy gaszeniu lampy, lub wyjąć wtyczkę odłączając lampę. Jeżeli to jest niemożliwe, dotykajmy najwyżej pojedyńczych drutów. Nie powinno się mieć rąk wilgotnych w takich wypadkach. Wogóle zaś najlepiej nawet drobne naprawki pozostawić fachowcom. Nie wolno w czasie kąpieli w łazience dotknąć się żadnego przewodu elektrycznego, bo prąd może nas porazić, przechodząc przez wodę i uziemione rury wodociągowe, gazowe czy odpływowe.

Bezpośrednie światło elektryczne zwykłych żarówek nieosłoniętych, gdy jest za silne może być szkodliwe dla ócz, a w szczególności, gdy żarówki są tak umieszczone, że mimo woli musimy się w nie wpatrywać. Jeżeli takie rozmieszczenie lamp musi pozostać, należy przynajmniej żarówki wymienić na matowe, które mniej rażą wzrok. Najlepiej gdy lampy wiszą wysoko, osłonięte kloszami, lub gdy skierowane są do góry i dają światło odbite od sufitu lub od odpowiedniego reflektora. Od zbyt silnego światła należy chronić przede wszystkim wzrok małych dzieci. Znaczna ilość gatunków żarówek, tak pod względem siły światła, jak i rodzaju szkła i jego koloru stworzą tę dogodność, że mamy możność dostosować oświetlenie elektryczne do naszej woli. Najoszczędniejsze i najpraktyczniejsze są żarówki ze zwykłego szkła, jednak zdrowsze dla oczu jest światło żarówek mlecznych. Łagodne światło, zbliżone do dziennego, dają żarówki jasno niebieskie, robione ze specjalnego szkła, pochłaniającego szkodliwe promienie światła. Czerwone światło działa podniecająco, może spowodować nawet większą wydajność w pracy, źle jednak wpływa na wzrok. Umbry i klosze w zależności od swego kształtu służą do racjonalnego rozdzielenia światła w mieszkaniu. Niskie lampy na stole najlepiej osłaniać umbrami koloru zielonego, który jest

dla oczu najspokojniejszy. Miły nastrój w mieszkaniu wywołują lampy osłonięte abażurem z żółtej materii. Wybór jednak lampy, kształtu umbry, czy koloru abażura powinien być dostosowany do wielkości pokoju, koloru ścian i umeblowania, a przede wszystkim do celu oświetlenia.

Coraz nowe wynalazki udoskonalają oświetlenie elektryczne i dziś już mamy nawet lampy dające światło podobne do dziennego, o umbrach tak je rozpraszających, że nie rzucają cienia, co jest bardzo dogodne przy robotach precyzyjnych.

W obecnych czasach, wobec tylu możliwości, nie należy lekceważyć rodzaju oświetlenia w mieszkaniu. Porównując światło naftowe, gazowe i elektryczne to ostatnie może być najekonomiczniejsze, najzdrowsze i najdogodniejsze. A jeżeli weźmiemy pod uwagę ile zdarzyło się wypadków pożaru, wskutek nieostrożnego obchodzenia się z naftą, ile zatruć gazem, łatwiej nam będzie ocenić potrzebę elektryfikacji miast i miasteczek, a nawet wsi. Poza tym dostarczenie prądu elektrycznego może się przyczynić do uruchomienia nowych warsztatów pracy.

Chociaż może dziś niejeden nie może zdobyć się na wystarczające oświetlenie mieszkania, jednak i w tym wypadku powinien dbać o racjonalną szczędność. Przyczynia się do niej w dużej mierze czyste utrzymanie ścian w izbach. Bardzo pożądane są ściany jasne, bielone, gdyż nie pochłaniają światła, a odbijają je od siebie. Poza tym można przerzucić część zajęć z godzin wieczornych i nocnych na wczesne ranne, bo przez większość dni w roku rankami przesypiamy najlepsze światło dzienne.

Starajmy się o jak najlepsze oświetlenie izb mieszkalnych. Jeśli nie dbamy już o siebie, to myślmy o dzieciach, szanujmy ich zdrowie i wzrok, który jest przecie niezbędny do pracy.

I. W.

O Towarzystwie Przyjaciół Przedszkoli

Wszyscy mądrze myślący obywatele, którym leży na sercu sprawa młodego, najmłodszego pokolenia, rozumieją dobrze znaczenie i potrzebę rozpowszechnienia przedszkoli. Legiony dzieci ulicy, poddających się w zaraniu swego życia zgubnym wpływom złego otoczenia, znalazłyby tam opiekę, kierownictwo i gorący posiłek, którego często brak im w domu. A nie tylko skrajna nędza jest złą wychowawczynią. Zdarzają się przecie nierzadko rodziny, w których oboje rodzice pracują poza domem, zostawiając na pół dnia dzieci samym sobie. Starsze pilnują młodszych, młodsze wymykają się z pod tej opieki, bardzo zresztą niepewnej i nieodpowiedzialnej. Jakże często bowiem czytamy w gazetach:

Czteroletnie dziecko przyczyną pożaru, lub: *Opłakane skutki braku opieki*.

Oto mały Staś bawił się zapałka-

mi koło okna. Od płomyka zatliła się firanka i... pożar gotowy. Lub sześcioletnia Janka biegając po ulicy, dostała się pod samochód, który ją zmiażdżył na miejscu.

Przed takimi okropnościami przedszkole broni. A daje ono jeszcze coś więcej. Kształci bowiem młodziutkie umysły, rozwija wrodzoną inteligencję i zdolności dziecka, daje mu podstawy, które późniejszą naukę szkolną uczynią łatwą i przyjemną, budzi poczucie piękna, słowem pielęgnuje wszystko to, co jest w dziecku dobre i potrzebne, a niszczy i wyplenia radykalnie wszelkie zło, mające niestety, do duszy dziecięcej równie łatwy dostęp jak dobro.

Jednak przedszkoli jest w Polsce mało, bardzo mało. Ledwie troje dzieci na sto może się tam zmieścić, miliony zaś całe są pozbawione tego dobrodziejstwa.

Obecnie robi się ogromne wysiłki w celu zmienienia tego stanu rzeczy. Między innymi powstało Towarzystwo Przyjaciół Przedszkoli, którego celem jest właśnie otwieranie coraz nowych przedszkoli, aby jak najwięcej dzieci mogło z nich korzystać. Do towarzystwa tego może należeć każdy człowiek dobrej woli, który rozumie, że każdy grosz ofiarowany na ten cel przyczyni się do uzdrowienia przyszłego społeczeństwa. Drobna składka miesięczna, czynna pomoc w pracy organizacyjnej, wnoszenie nowych pomysłów, dzielenie się spostrzeżeniami — oto sposoby współpracy w owym towarzystwie. Zapisujmy się do niego chętnie i gromadnie, bo pamiętajmy, że im więcej powstanie przedszkoli, tym mniej będzie więźniów, złodziei, alkoholików, zboczeńców, ludzi niedorozwiniętych, którzy są wrzodem na organizmie społeczeństwa. Wszelkich informacji udziela Związek Polskiego Nauczycielstwa Przedszkoli i Wychowawców, Warszawa, Marszałkowska 53 a m. 24.

CO PISZĄ INNI

Przeglądając czasopisma i dzienniki, dochodzimy do spostrzeżenia, że jednak, zaniedbywana dotąd, sprawa wychowania przedszkolnego zyskuje coraz bardziej na popularności i zrozumieniu. Szkoda tylko, że owo zrozumienie odznacza się jak dotąd charakterem raczej teoretycznym. Dowodzi tego artykuł zamieszczony w „Inwalidzie" dn. 1 grudnia ub. r., podpisany literami J. B. Tytuł jego brzmi bardzo wymownie i smutnie: „Tylko 3% dzieci uczęszcza do przedszkoli". W końcowej części artykułu podkreślony jest ważny fakt nierównomiernego rozsiania przedszkoli. Szczególnie upośledzone są olbrzymie wschodnie połacie kraju, gdzie zaledwie 0,5% dzieci, procent naprawdę znikomy, może korzystać z dobrodziejstw przedszkoli.

Podobne tematy porusza Janina Czaplińska w czasopiśmie „*Siew Młodej Wsi*" z dn. 13 i 20 grudnia w artykule p. t. „Przedszkole, jako teren pracy dla koleżanek". Zgadzając się całkowicie z myślą przewodnią artykułu — rozpowszechnianie przedszkoli — wysuwamy jednak pewne zastrzeżenia. Pod znakiem zapytania stawiamy zdanie, że do pracy przedszkolnej wystarczy dobra wola bez fachowego przeszkolenia, które można rzekomo zastąpić zaznajomieniem się z odpowiednią lekturą. W tym miejscu zakładamy stanowcze veto, gdyż takie

postępowanie prowadzi najprostszą drogą do dyletantyzmu i przynosi szkodę samej sprawie. Przedszkole, to instytucja dla której celem jest dziecko i jego dobro i nie można go traktować tylko jako teren pracy dla pewnych jednostek. Poza tym budzi pewną wątpliwość zdanie, mówiące o urządzeniu przedszkoli i jego wnętrza: „Pokoik powinien być jasny wesoły i dość duży“. Zdanie to, wbrew najlepszym intencjom autorki może nasuwać myśl, że na przedszkole można wyzyskać pomieszczenie nie posiadające żadnego innego celu. Tymczasem na warunki higieniczne, na duże wymiary izby, dostateczną ilość powietrza i światła należało położyć najsilniejszy nacisk.

Pisma codzienne, jak „Kurier Warszawski“, „Czas“ zamieszczają sprawozdania z obchodów gwiazdkowych przedszkoli miejskich.

„Stało się zadość nie tylko tradycji, lecz i tym wymaganiom pedagogiki, które twierdzą, iż dla rozwoju psychiki dziecka potrzebne są przeżycia radosne. Dla dzieci uczęszczających do przedszkoli miejskich przeżycia takie są tym potrzebniejsze, że życie domowe większości tych dzieci — to wielka niedola, nie rzadko głęboki tragizm“.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

WYDAWNICTWA M. ARCTA

Okres gwiazdkowy odznacza się wzmożoną produkcją i na rynku księgarskim.

Firma wydawnicza M. Arct przygotowała szereg utworów dla dzieci starszych i młodzieży. W dziale baśniowym zwracają uwagę „Śpiąca królewna“ J. Marcina i „Kopciuszek“ — tegoż autora. Marcin, opracowując tak stare a śliczne baśnie, wychodził z założenia, że dzisiejsza rzeczywistość nie harmonizuje już z tłem owych opowieści, że takie nazwy jak herold, halabarda, poszósta karoca, są dziś dla dzieci niezrozumiałe Wprowadza na ich miejsce radio, samolot, samochód, ministra, aparat do wiecznej ondulacji i tym podobne inowacje. Współczesną epokę podkreśla dobitniej jedno i wielobarwnymi ilustracjami własnego pomysłu i wykonania. Całość opracowania odznacza się subtelnym humorem. Druk duży, wyraźny, nadający się dla dzieci, które dopiero zaczęły czytać. Baśń Aleksandry Lubicz-Wolskiej p. t. „Kosmate rączki“ pięknie ilustrowana przez Horowicza, rozchodzi się w drugim wydaniu. Książeczka ujmuje uroczą słowiańską nutą, która przez cały czas dźwięczy; zaciekawia oryginalną, zajmującą treścią. Dziwy, czary, niezwykłości przykuwają uwagę dziecka, tak wrażliwą na piękno. W niektórych tylko miejscach autorka, w pogoni za archaizowaniem stylu, dopuściła się drobnych usterek, któreby można w następnym wydaniu usunąć.

Młodociani amatorowie powieści historycznej sięgną napewno z radością po „Lolka Grenadiera“. Autor, Antoni Gawiński potrafił w sposób pełen prostoty, a zarazem żywy i obrazowy przeprowadzić małego grenadiera przez najważniejsze chwile epoki napoleońskiej. Ukazał Wielkiego Cesarza, ks. Poniatowskiego, Dąbrowskiego i innych. Jest tu i humor i śmiech i łzy i blaski i cienie. Autor w sposób bardzo pedagogiczny budzi w małych czytelnikach kult bohaterstwa ucząc ich jednocześnie historii sposobem najlepszym w świecie, bo uczy — bawiąc.

J. Marcin „Kopciuszek“ zł. 2.40. J. Marcin „Śpiąca Królewna“ zł. 2.—. A. Lubicz-Wolska „Kosmate rączki“ zł. 3.50. A. Gawiński „Lolek Grenadier“ zł. 5.40.

GDZIE ZAPISAĆ DZIECI DO PRZEDSZKOLI W ŁODZI I WILNIE

ŁÓDŹ

Adres	Właściciel
	Rodzina Wojskowa
1. Jerzego 5/7	Łódzkie Stow. Kobiet Ewangielickich
2. Sierakowskiego 3	Tyllerówna F.
3. Gdańska 44	Zjednoczenie Szkół Żydowskich
4. Zgierska 34	SS. Urszulanki
5. Czerwona 6	Zjedn. Szkół Żydowskich
6. Plac Kościelny 4	Kapłanówna W.
7. Piotrkowska 94	Chwastniewska Kazimiera
8. Wólczańska 253	Zarząd Miejski
9. Radwańska 54	" "
10. Wacława 4	" "
11. Przejazd 39	" "
12. Srebrzyńska 17	" "
13. Grodzieńska 3	" "
14. Śląska 27	" "
15. Podmiejska 21	" "
16. Sierakowska 26	" "
17. Śródmiejska 12	" "
18. Suwalska 16	" "
19. Limanowskiego 124	" "
20. F. Perla 5	" "
21. Rokicińska 41	" "
22. Smugowa 6	Chrześcijańskie Tow. Dobroczyn.
23. Wysoka 28	Chrześcijańskie Tow. Dobroczyn.
24. Lokatorska 12	Towarzystwo „Przezorność"
25. Zawadzka 43	Kacenelson Izaak
26. Narutowicza 41	Towarzystwo „Herlicja"
27. Piotrkowska 111	Towarzystwo „Jabne"
28. 11 Listopada 46	Rormarówna Maria
29. Pierackiego 2	Wesołkówna Maria
30. Skwerowa 3	Hildebrandowa Leonia
31. Zawadzka 1	Wolfsonowa Klara
32. Rokicińska 62	Robotnicze Tow. Przyjaciół Dzieci
33. Suwalska 1	Robotnicze Tow. Przyjaciół Dzieci III przedszk.
34. Żwirki 16	Chrześc. Tow. Dobroczynności
35. Drewnowska 72	Parafia Najśw. Marii Panny
36. Franciszkańska 29	Parafia mariawicka
37. Kopernika 43	Parafia Najśw. Marii Panny Zwyc.
38. Smugowa 4	Schronisko dla dzieci wyznania mojżeszowego
39. Franciszkańska 85	SS. Salezjanki
40. Piotrkowska 182	Karafka-Szmigiel Pola
41. Rzgowska 52	Długoszkowa L.
42. Sienkiewicza 26	Tow. Szkół Żydowskich

WILNO

43.	J. Jasińskiego 20/22	Wileńskie Tow. Opieki nad dziećmi
44.	Uniwersytecka 1-5	Fruma Ksunisowa i Fejfa Szwarc
45.	Wędrowna	
46.	Piaski 27	
47.	Beliny 5-2	
48.	Wiwulskiego 22-4	
49.	Nadleśna	Rodzina Wojskowa
50.	Kościuszki 18	„ „
51.	Uniwersytecka 8	Rodzina Urzędnicza
52.	Kolejowa 19	Rodzina Kolejowa
53.	Wiłkomirska 3	Z.P.O.K.
54.	Bobrujska 20	„
55.	Wielka Pohulanka 28	„
56.	Witoldowa 53	„
57.	Ostrobramska 5	Zarząd Miejski
58.	Trocka 14-4	„ „
59.	J. Jasińskiego 18-3	Tow. Pań Miłosierdzia św. Wincentego à Paulo
60.	Koszykowa 7	Tow. Pań Miłosierdzia św. Wincentego à Paulo
61.	Pióromont 11-8	Tow. „Opieka"
62.	St. Michalskiego 7-2	SS. Bernardynki
63.	Wiwulskiego 4	Tow. Pedagogiczne „Promień"

PRENUMERATA: kwartalnie — 80 gr., półrocznie — 1 zł. 50 gr., rocznie 2 zł. 40 gr.,

OGŁOSZENIA: 1/1 STRONA 150.— ZŁ., 1/2 STRONY 75.— ZŁ., 1/4 STRONY 40.— ZŁ., 1/8 STRONY 25.— ZŁ.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 53a M. 24, TEL. 8-96-44. KONTO P.K.O. 16.685
POCZTOWE KONTO ROZRACHUNKOWE 352.

REDAKTOR I WYDAWCA W IMIENIU ZW. POLSK. NAUCZ. PRZEDSZKOLI I WYCHOWAWCÓW *ZOFIA WITKOWSKA*

Zakłady Graficzno-Introligatorskie J. Dziewulski, Warszawa, Senatorska 10